

**РЕКОМЕНДАЦИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**родителям для реализации в условиях семьи[[1]](#footnote-1)**

Условия самоизоляции родителям несовершеннолетних детей нужно рассматривать позитивно, так как они позволяют исправить сложные семейные ситуации, стать ближе и сплотиться членам семьи, отработать педагогическую компетентность и в полной мере выполнить родительские функции, компенсируя упущенное время для этого в прошлом.

**Рекомендации для установления доверительного контакта**

**с трудным ребенком в семье**

1. Будьте вежливы в обращении.
2. Не давайте оценочных суждений его личности.
3. Будьте доброжелательны и внимательны к действиям ребенка.
4. Стройте общение на темы собеседника, поддерживайте его интересы.
5. Будьте честным и открытым при взаимодействии.
6. Будьте отзывчивым и заботливым родителем.
7. Будьте рациональным. Не навязывайте свое общение.
8. Говорите − меньше, а слушайте − больше.
9. Не делайте больших пауз в общении. Можно при этом задать вопросы или что-то рассказать.
10. Будьте уравновешенны и терпеливы.
11. Говорите четко, находясь рядом (не кричите из далека).
12. Позволяйте ребенку иметь личное пространство, где ему можно уединяться.

**Рекомендации для раскрепощения ребенка**

**и снижения внутреннего напряжения**

* ежедневно говорить ласковые слова, хвалить за что-то;
* не сравнивать с другим ребенком (братом (сестрой);
* больше положительных эмоций в ходе общения (в течение дня);
* ситуации удовлетворения должны преобладать над не удовлетворением потребностей ребенка;
* при требованиях к нему учитывать эмоциональное состояние ребенка;
* быть одинаково требовательным ко всем детям в семье;
* уважительным тоном обсуждать с ребенком его обиды, отказы, слёзы;
* объяснять, почему «нельзя»;
* еженедельно организовывать семейный досуг (игры, уборка/разбор чего-либо, просмотр фильмов и т.п.);
* создавать спокойную обстановку в семье уравновешенностью эмоций и речи;
* установить четкий режим дня (личного времени, питания, сна, семейного досуга и др.).

**Рекомендации для взаимодействия**

**с** **инертным** **(медлительным)** **ребенком**

* настроиться на ожидание отклика, не требовать немедленного включения в работу, так как активность инертного ребенка в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
* совместно установить правила и обсудить требования взаимодействия в семье, так как такому ребенку необходимо время на принятие и отработку нового; он чаще следуют принятым стандартам, избегает импровизации;
* в момент выполнения заданий, игровой ситуации не следует отвлекать, переключать внимание на что-либо другое;
* нужно избегать ситуаций, когда требуется быстрый ответ действие или на неожиданный вопрос;
* создавать спокойную и уважительную обстановку в семье;
* предоставлять личное время и свободу выбора ребенку в семейном досуге.

**Рекомендации для снижения агрессии у ребенка**

***При повседневном общении с ребенком***

* постоянство и последовательность в требованиях к ребенку;
* соблюдение равновесия собственных эмоций (не демонстрировать агрессивные действия при ребенке и не направлять их на ребенка);
* предугадывать агрессивные действия и сдерживать их (переключением, снижением или легким повышением тона голоса, юмором, вопросом и т.д.);
* ежедневно замечать и поощрять за правильное поведение, успех в общении и досуговой деятельности ребенка;
* объяснять плохой поступок (действие) на примере поведения других, почему так «нельзя»;
* не обращать внимание на мелкие агрессивные действия (плевки, кидание игрушки, постукивание по полу предметом и пр.), не превышать их значимость, игнорировать их (молчанием, отводом глаз, молчаливым уводом ребенка от ситуации и др.);
* говорить правду, то есть не лгать ребенку, не вводить его в заблуждение;
* ежедневно проявлять заботу и любовь (особенно утром, перед сном);
* обсуждать решения ребенка, категорично не отказывать;
* давать ребёнку минимум сводного времени, то есть занимать его досуг (желательно совместно выполнить бытовые дела, поиграть, творческие виды деятельности и т.д.);
* оценивать действия ребенка, а не личность;
* давать высказаться (проговорить, отреагировать эмоции);
* часто и сразу не отказывать в помощи ребенку, максимально удовлетворять его потребности, не исключая установленные правила социального поведения и общения;
* сохранять положительную репутацию ребенка в его присутствии при общении с родственниками и знакомыми (очно или по телефону);
* наказания не должны унижать ребенка, ущемлять его достоинства;
* учить ответственности за свои действия (с помощью примера, поощрения верно сделанного, шанса на исправление и т.д.);
* исключить в обращении к ребенку приказы, угрозы, повышенный тон, подкуп и т.п.;
* воспринимать ребенка таким, какой он есть!

***При агрессивных действиях ребенка***

* максимальное проявление самоконтроля эмоций (удержание эмоционального равновесия, проявление сдержанности, доброжелательного тона голоса и т.п.);
* не винить в агрессии (споре, конфликте, драке и т.д.), а индивидуально уважительно объяснять плохой поступок (действие), почему так «нельзя», когда ребенок успокоился;
* можно использовать в спорных ситуациях принцип «оба правы» (при спорах со сверстниками);
* не преувеличивать значимость агрессивных действий (долго не обсуждать, не вспоминать в другие дни и ситуации, не приписывать иные смыслы агрессивным действиям и пр.);
* быстро разобрать и свернуть ситуацию, можно проговорить эмоциональное состояние ребенка («ты злишься, потому что тебе обидно», «ты обижен, потому что тебе не дают играть одному» и т.д.), чтобы отреагировать переживания;
* активно выслушать точку зрения ребенка (детей) на проявленные агрессивные действия;
* сохранять положительную репутацию ребенка («ты хороший», «тебя мы любим») в общении;
* вынужденные наказания не должны унижать ребенка;
* объяснять, показывать альтернативные способы поведения агрессивным действиям;
* ответственность за разрешение ситуации, её продуктивный выход взрослый должен брать на себя!

**Надо помнить, что эффективность рекомендаций** **требует выполнение следующих условий:**

* постоянство применения рекомендаций в процессе воспитания, обучения и общения с ребёнком;
* использование рекомендаций всеми участниками педагогического взаимодействия (папой, мамой, бабушкой, дедушкой, тетей, дядей, воспитателем, учителем и др.), которые на данный момент проводят больше времени с ребёнком;
* выполнять рекомендации с учётом имеющихся индивидуальных особенностей развития и опыта ребёнка.

1. Психологические рекомендации разработаны председателем Регионального отделения Психологов образования России по городу Саранску (Республика Мордовия). [↑](#footnote-ref-1)